

「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ30 応援レシピ

【シャキシャキ!春色まめごはん】



Memo

グリーンピースが苦手な方にも、おすすめしたい豆ごはんです。スナップエンドウの甘みと、桜えびの香ばしさに薄味でも美味しくいただけます。カルシウムが豊富な桜えびは、乾煎りすることで香りが引き立ちます。

材料(4人分)

ご飯……………2合
スナップエンドウ…60g
乾燥桜えび……………6g
食塩……………小さじ1/3

※小えびの代わりに、
ちりめんじゃこを使っても◎

作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② スナップエンドウを色よく茹でて、水気をよく切り、斜め細切りにする。
- ③ 桜えびを乾煎りする。②を加えて塩を振り、さっと炒め合わせる。
- ④ ボウルにご飯をよそい、③をいれて混ぜ合わせたら出来上がり。

※スナップエンドウは1～2分でさっと茹でると、色よくシャキシャキに仕上がります。



1人分 栄養価	エネルギー 268kcal	たんぱく質 6.0g	脂質 0.8g	炭水化物 59.7g	食塩相当量 0.5g
------------	------------------	---------------	------------	---------------	---------------